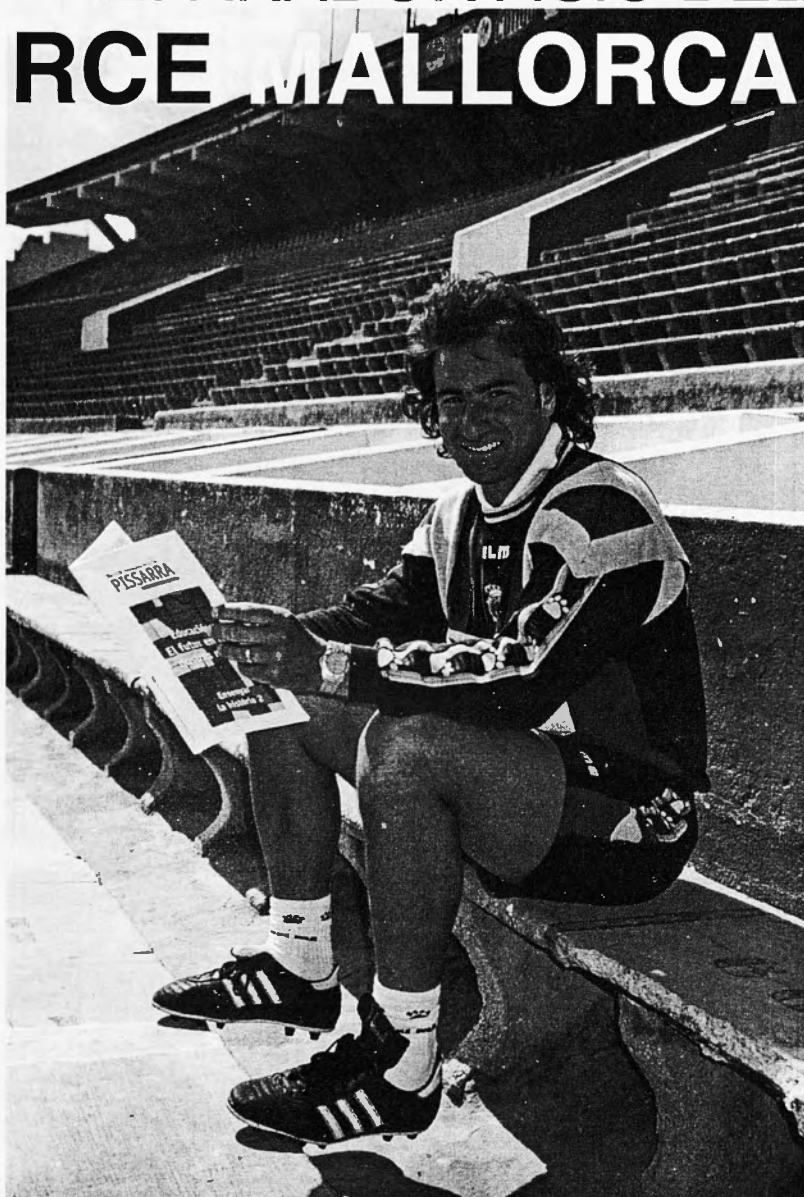


# PREPARADOR FÍSIC DEL RCE MALLORCA



J. M. Alfano forma part de la família dels ensenyants

# JUAN MANUEL ALFANO

*Nascut a Buenos Aires el febrer de 1967. Li diuen "el Profe". Professor nacional d'Educació Física i Llicenciat en Investigació científic-esportiva. Fill d'una mestra de primària i d'un inspector d'ensenyança; germà d'una mestra d'infantil. Especialista en preparació física en l'esport del futbol. Ha treballat com a professor d'EF a diferents centres de primària i secundària de Buenos Aires, alternant aquesta tasca amb la de preparador físic de diferents equips de futbol de les divisions inferiors a la capital argentina (Club Atlético Huracán, C.A. Español). A partir de 1994 es dedica plenament a la preparació física en el món del futbol professional de la segona i primera divisió (Club Atlético Talleres i Club Atlético Lanús). Després de dues temporades d'èxit professional a l'Atlético Lanús, al costat d'Héctor Cúper, el RCE Mallorca el fitxa com a preparador físic del primer equip.*

**PISSARRA.-** Quines són les possibilitats educatives de l'Educació Física?

**J. M. Alfano.-** Les possibilitats educatives de l'Educació Física són moltíssimes i variades. En un primer nivell, en l'àrea inicial, el docent controla en esforços conjunts la motricitat del nin (des que aconseguix la independència i es manté dret) a la conquesta de la lateralitat, control i detecció d'objectes fins que, a poc a poc desapareix la motri-

citat gruixada. En el decurs del seu ingrés a la primera etapa escolar l'educació física pretén el desenvolupament físic i personal harmònic dels infants, gràcies a les grans aportacions de la psicomotricitat en relació directa amb el procés d'ensenyança aprenentatge de les matèries bàsiques i elementals com les matemàtiques, geometria i la lectoescriptura. A través de l'educació pel moviment i per al moviment, de la relació del nin amb el món exterior, i des de

les possibilitats educatives de l'educació física podrem complementar i consolidar informació i conceptes que es reben a la classe amb la mestra o el mestre, com són l'espai, velocitat, temps, divisió i integrants d'equips, formes, volums, colors, distàncies, zones de joc, capacitat de lideratge, ascendència grupal, solidaritat amb l'equip, i inclinació per activitats o esports de conjunt o individuals, etc. Per totes aquestes possibilitats educatives de l'educació

física, pens, tal com afirmava Hammelbeck, que l'educació és molt més que l'educació física, però molt poc sense aquesta.

**PISSARRA.-** Durant les primeres etapes de vida escolar, creis que són compatibles l'Educació Física de Base i l'activitat esportiva?

**J. M. Alfano.-** Aproximadament als 9 anys el nin està en condicions de rebre una ampla mostra i de ser estimulat amb una gran gamma d'activitats esportives de base amb l'objectiu d'aconseguir un individu físicament apte i coordinat per a la vida quotidiana i estar en condicions de perseguir quina de les disciplines esportives serà la seva especialitat (atletisme, gimnàstica, natació, futbol, etc.), sense que això signifiqui compatibilitat entre educació física i activitat esportiva d'alt rendiment.

A propòsit de la compatibilitat entre l'educació física de base i l'activitat esportiva d'alt rendiment, regular i dosificar les càrregues d'entrenament en els joves i iniciar-los en una adequada preparació física per a cada edat i preparar tota l'estructura corporal (lligaments, articulacions i músculs) servirà per poder evitar futurs trastorns i contratemps amb els esportistes per lesions musculars no esperades.

**PISSARRA.-** Entre les lesions més freqüents entre els futbolistes hi ha les de tipus muscular, fins quin punt es poden prevenir mitjançant la preparació física?

**J. M. Alfano.-** Moltes lesions es poden evitar, prevenir i controlar amb una adequada complementació entre les qualitats a treballar (flexibili-

tat, resistència, velocitat, força, velocitat) i correcta dosificació per a cada edat i període de l'any (transició, pretemporada, temporada).

Una gran preparació física és el que necessitam en algun moment de l'any (pretemporada) per evitar lesions musculars en els jugadors d'avui que es troben sotmesos a altíssimes exigències en totes les setmanes de l'any.



El Profe es mostrà interessat en els temes de **PISSARRA**

**PISSARRA.-** S'ha dit que els esportistes sud-americans, concretament els futbolistes, són més creatius, més artistes que els europeus; i aquests, per la seva part, estan més ben preparats i tenen més força física. Què n'opina vostè, d'això?

**J. M. Alfano.-** Fa uns anys, concretament en la dècada dels seixanta ens trobàvem a

més igualat i trobam futbolistes sudamericans en una gran condició física que estan preparats per competir a Europa i, a la vegada, futbolistes espanyols amb una immensa qualitat tècnica i unes grans aptituds, com per exemple Alfonso, Raúl, Luis Enrique, Guerrero, Celades, Oli, Campo, Kiko, Valerón i molts d'altres.

**PISSARRA.-** Quines són les tendències predominants en el camp de la preparació actual?

**J. M. Alfano.-** En el món del futbol el tema de la preparació física s'està constantment desenvolupant, actualitzant i millorant. L'alt rendiment demanda un estudi constant i la revisió dels sistemes molt ben utilitzats arreu del món. En els darrers deu anys hi ha hagut un creixement abrupte del futbol africà i avui qualsevol selecció de classe C es troba en condicions de doblegar qualsevol de les potències futbolístiques, segons quin siguin els moments i corbes de cada equip.

En qualsevol cas, pel que fa a preparació física la tendència predominant és la d'individualitzar les càrregues justes i necessàries de qualitat per a cada jugador. Tot i que es parli d'un esport d'equip i d'entre-

## Regular i dosificar les càrregues d'entrenament en els joves servirà per poder evitar futurs trastorns i contratemps.

Europa amb uns esportistes més ben preparats físicament, i a Sudamèrica futbolistes més creatius. Actualment, en un època en què les comunicacions i les informacions van i vénen amb tota rapidesa, el futbol té un desenvolupament

nar en equip, avui el preparador físic ha de conèixer bé les característiques morfològiques i genètiques dels seus jugadors per tal de poder aplicar les càrregues d'entrenament més individualitzades i justes. □